

SUPER STUDENT

**CUM SĂ ÎNVEȚI MAI EFICIENT
ȘI SĂ IEI NOTE MAI BUNE**

OLAV SCHEWE

LITERA

București
2020

Super Student
Olav Schewe
Copyright © 2014 Olav Schewe
Toate drepturile rezervate



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372;
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Super Student
Olav Schewe

Copyright © 2020 Grup Media Litera
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Elena Macoviciuc/Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactare: Ilieș Câmpeanu
Corectură: Georgiana Enache
Prelucrare copertă: Vlad Panfilov
Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SCHEWE, OLAV

Super student: cum să înveți mai eficient și să iei note
mai bune / Olav Schewe. – București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-4776-4

Cuprins

Prefață.....	ix
Cu ce te pot ajuta tehnicile de învățare.....	xiii
De ce să obții note mai bune?	xv
Cum să citești această carte	xvii



Partea 1 Învăță eficient

Timp și planificare	3
Gestionarea timpului.....	4
Trebuie să prioritizezi	14
Despre învățare.....	20
Cum să înțelegi ce înveți.....	21
Cum să înveți singur și cu ceilalți	25
Studiu individual.....	26
Învățare în clasă	31
Grup de studiu	41
Tehnici de citit.....	46
Citește ca să înveți.....	47
Cum să citești mai repede	53
Tehnici de luare a notițelor	57
Despre luarea notițelor	58
Notițe scrise.....	61

Hărți mentale	66
Sublinierea textului	72
Tehnici de memorare.....	77
Tehnici de memorare convenționale	78
Vizualizare	83
Metoda Loci și a poveștii	88
Cele mai importante puncte din partea 1	92



Partea 2 Performanțe optime

Pregătire	97
Pregătire pentru examene și teste	98
Pregătire practică	106
Teste scrise	110
Teste și examene scrise.....	111
Cum să scrii răspunsuri bune la teste.....	121
Referate, eseuri și alte teme	125
Teste orale.....	129
Prezentări și discursuri.....	130
Examene orale	140
În clasă	145
După test	147
Rezultate ale testelor și contestații	148
Cele mai importante puncte din partea 2	151



Partea 3 Gândește corect

Motivație și atitudine	155
Motivația este totul.....	156
Asumă-ți responsabilitatea	162

Tehnici mentale.....	165
Stabilește obiective	166
Distrează-te.....	171
Ai încredere în tine	175
Fii pozitiv	179
Cum să fii sub control emoțiile și stresul	182
Autodisciplină	188
Obiceiuri.....	194
Cele mai importante puncte din partea 3	197
Multă baftă!	199
Surse	200
Bibliografie	214

Timp și planificare



GESTIONAREA TIMPULUI

Pentru majoritatea studenților, pur și simplu nu există destul timp ca să le facă pe toate. Tocmai pentru că timpul e limitat, e important să îl folosim cu înțelepciune. Iată ce presupune gestionarea timpului: să folosești tehnici și strategii ca să maximalizezi timpul pe care îl ai la dispoziție.

STABILEȘTE CÂT TIMP AI

În al doilea semestru ca student la universitate, eram foarte motivat să dau tot ce am mai bun. Am decis să citesc toate materialele de studiu de două ori, să iau notițe detaliate, să îndeplinesc toate sarcinile de lucru, să merg pregătit la cursuri și chiar să citesc și alte cărți relevante pentru subiectul discutat la curs. Dar, după o lună, eram în urmă la fiecare curs. Cu cât lucram mai mult, cu atât rămâneam mai în urmă. Am devenit frustrat și nemotivat.

Ce nu mersese bine?

Ca mulți alți studenți, fusem complet nerealist când evaluasem cât timp aveam la dispoziție și când estimasem cât va dura fiecare activitate. De exemplu, credeam că voi putea citi fiecare capitol individual din manualul de macroeconomie într-o oră. Fiecare capitol avea aproximativ 30 de pagini, era scris cu font mic și înțesat cu teorii complicate.¹ Așa că nu e deloc surprinzător că îmi lua mai mult de o oră să citesc fiecare capitol.

Atunci mi-am dat seama că trebuia să aflu exact cât timp aveam ca să studiez, înainte să hotărâsc în ce mod aveam să petrec timpul respectiv. Îți sugerez să faci la fel. Uite ce-ți recomand: o săptămână are 168 de ore în total. Folosește acest interval ca punct de pornire și scade timpul de care ai nevoie pentru activități precum somn, mese, relaxare și altele. Dacă dormi în medie opt ore pe noapte, atunci trebuie să scazi 56 de ore din total. Dacă mesele zilei îți iau în medie două ore pe zi, atunci trebuie să scazi 14 ore și așa mai departe. Să ne uităm la un exemplu.

	Ore	Activitate
	168	Punct de pornire (număr de ore într-o săptămână)
-	56	Somn
-	14	Mese
-	10	Pregătirea de dimineață și transport
-	6	Sport
-	6	Cluburi studentești
-	24	Relaxare
-	20	Cursuri
-	12	Joburi cu jumătate de normă
=	20	Ore pentru activități școlare independente

În exemplul de mai sus, îți rămân 20 de ore pe săptămână pentru studiu independent. Dacă presupunem că ești liber în weekend, îți mai rămân patru ore pe zi. Dacă ai patru cursuri, aceasta înseamnă cinci ore de studiu pentru fiecare curs pe săptămână. Nu e mult, deci trebuie să te gândești bine cum să folosești acest timp cât mai eficient, cu alte cuvinte cât timp vei studia un anumit material sau exercițiu, așa cum vom discuta mai departe.

Aceasta este și o ocazie neprețuită ca să identifici zonele unde poți să câștigi timp. Dacă de obicei petreci mult

Libris
Respect pentru camera și carti

timp pregătindu-te dimineata, uitându-te la televizor sau navigând pe internet, ai putea să scazi timpul de la una sau mai multe dintre aceste activități ca să câștigi mai mult timp zilnic.

STABILEȘTE CÂT ÎȚI IA SĂ STUDIEZI

O altă practică importantă e să măsoari cât durează cele mai importante activități de studiu, precum cititul, recapitularea notițelor, scrierea de conspecte și rezolvarea seturilor de probleme. De exemplu, ca să afli cât durează să citești cartea, citește patru pagini, notează cât timp îți ia, apoi împarte numărul la patru și obține un număr estimativ al minutelor de care e nevoie pentru o pagină. De exemplu, dacă petreci patru minute pe pagină și ai o medie de 60 de pagini date în fiecare săptămână la un anumit curs, atunci îți va lua un total de 240 de minute sau patru ore ca să citești totul.

Acum aplică aceeași abordare celorlalte activități de studiu. Să presupunem că durează patru ore ca să termini de citit, o oră ca să recapitulezi notițele de la curs, două ore ca să scrii conspectele și trei ore ca să rezolvi un set de probleme. Dacă aduni timpul necesar pentru toate aceste activități, atunci vei vedea că durează 10 ore ca să faci totul. Dacă ai la dispoziție numai cinci ore pentru curs, ca în exemplul de mai sus, poți să vezi foarte ușor că planul tău nu e realist. Trebuie să prioritizezi.

FOLOSEȘTE TIMPII MORȚI

Toți avem timpi morți sau scurte perioade de timp în viața de zi cu zi pe care nu le folosim pentru nimic productiv: așteptăm autobuzul, stăm în tren, mergem la școală, așteptăm să intrăm la doctor sau la dentist, stăm la coadă și așa mai departe. Acest timp nu e potrivit pentru studiu

aprofundat, cum ar fi rezolvarea unor seturi de probleme dificile, dar îl poți investi în lucruri simple, cum ar fi să dai telefoane, să răspunzi la emailuri, să asculți podcasturi sau să recapitulezi notițe.

În liceu, îmi petreceam cele 20 de minute cât mergeam cu autobuzul terminând ce mai aveam de citit. Un prieten care studia în Praga trebuia să meargă 45 de minute cu tramvaiul la universitate, în fiecare zi, timp în care trecea în revistă notițele scrise de mână. O altă prietenă își suna părinții și bunicii în drum spre casă, după cursuri. Dacă îți folosești pauzele ca în exemplele de mai sus, vei avea mai mult timp fie pentru studii importante, fie pentru activități de relaxare care să-ți aducă satisfacție.

PLANIFICĂ-ȚI ZIUA

Toți cei care sunt guru ai productivității personale recomandă să petreci 10 minute pe zi ca să îți planifici ziua.² Care este scopul zilei? Ce trebuie să faci? Stabilește-ți prioritățile. Dacă vei face asta, vei identifica sarcini pe care poți să le combini și, astfel, îți vei organiza mai eficient ziua. Un alt beneficiu major al planificării este că te „constrânge” să îndeplinești anumite sarcini. Un studiu care a implicat 85 de studenți din Marea Britanie a arătat că studenții care planificau ce și când vor studia petreceau de două ori mai mult învățând în comparație cu cei care nu își făcuseră astfel de planuri.³

FII ORGANIZAT

Nu pierde timp căutându-ți pixurile și caietele de fiecare dată când începi să înveți. Cumpără lucrurile de care ai nevoie, organizează-le și păstrează-le astfel. Poate că timpul pe care-l petreci căutându-ți lucrurile nu e prea mare în alte circumstanțe, dar totul se adună. Dacă-ți ia mult să

Libris
Respect pentru oameni și cărți

găsești tot ce ai nevoie ca să începi, poți să folosești asta ca scuză ca să nu mai studiezi deloc sau riști ca tocmai asta să devină o scuză.

Un fost coleg avea probleme fix cu asta. De fiecare dată când se întorcea acasă de la cursuri, nu avea energie ca să găsească tot ce avea nevoie ca să învețe. Așa că, în schimb, dădea drumul la televizor. Când asta a devenit o problemă din ce în ce mai mare, s-a hotărât să încerce ceva nou. În fiecare dimineață își aranja biroul cu manualul deschis și, alături, punea toate celelalte lucruri de care avea nevoie: caiet, creioane și markere. Prin urmare, a trecut peste obstacolul lui zilnic legat de studiu, și productivitatea lui a crescut substanțial.

FOLOSEȘTE UN CALENDAR ȘI O LISTĂ DE ACTIVITĂȚI

Când aveam nouă ani, îmi aminteam programarea pentru tuns fără să fie nevoie să o notez în calendar. Dar, când aveam nouă ani, o tunsoare era de obicei singurul eveniment planificat într-o săptămână. În prezent, nu pot să fac față fără calendarul din telefonul mobil. Prin folosirea calendarului, sporesc capacitatea minții și las liberă memoria pentru lucrurile care chiar contează. Notarea activităților programate este esențială, potrivit lui David Allen, expert de renume mondial în productivitatea personală. El ne reamintește că efortul de a trebui să reținem lucruri banale ne răpește din timp și din energie. Prin urmare, el recomandă să (1) îți notezi toate întâlnirile în calendarul telefonului mobil și să le treci în revistă la începutul fiecărei zile; și (2) să faci o listă cu toate activitățile pe care trebuie să le îndeplinești. Iată un exemplu cu o astfel de listă:

Listă de activități

- ⊙ Sună-l pe Andrew
- ⊙ Cumpără cadou pentru ziua mamei
- ⊙ Trimite email profesorului Anderson
- ⊙ Actualizează-ți CV-ul
- ⊙ Completează formularul pentru job
- ⊙ Planifică o temă pentru grup
- ⊙ Folosește voucherul cadou înainte să expire
- ⊙ Fă ordine în inbox
- ⊙ Vinde telefonul vechi pe internet
- ⊙ Repară frânele bicicletei

Câte o activitate pe rând

Pentru a face față volumului copleșitor de muncă pe care fiecare îl are în prezent, mulți dintre noi au învățat să facă mai multe lucruri deodată. Până la urmă, ne-am putea gândi că avem o mână dreaptă, o mână stângă, precum și ochi și urechi, și nu toate trebuie să se concentreze pe același lucru în același timp. Facem curat în timp ce ascultăm muzică sau ne sunăm mama în timp ce ne îndreptăm spre supermarket.

Deși ideea de multitasking nu ar trebui dată cu totul la o parte, trebuie să recunoști că funcționează numai pentru anumite tipuri de sarcini. Unii pot conduce mașina în timp ce vorbesc la telefon, dar încearcă să conduci în timp ce rezolvi $34X^2 + 34X + 15 = 0$ fără să treci printr-un accident groaznic. Vezi tu, sarcinile care îți solicită toată atenția și concentrarea nu pot fi făcute bine în același timp cu alte sarcini care necesită un nivel similar de concentrare și atenție. Dacă facem asemenea lucruri simultan, cum ar fi să încercăm să aprofundăm un subiect de eseu în timp ce vorbim cu cineva despre ceva care nu are legătură cu asta, nu facem decât să schimbăm rapid sarcinile între ele. Iar acest lucru este inefficient, din moment ce schimbarea

constantă a sarcinilor duce la o pierdere a preciziei și la o încetinire a vitezei. De exemplu, într-un studiu realizat de Universitatea din Michigan, cercetătorii au descoperit că performanța cognitivă s-a redus cu până la 40% când sarcinile au fost realizate simultan, nu secvențial.⁴ Deci, dacă vrei să fii eficient când jonglezi cu mai multe sarcini care necesită toată atenția ta, fă-le pe rând.

ALEGE UN JOB INTELIGENT

Dacă ai nevoie să-ți iei un job cu jumătate de normă în perioada studiilor, încearcă unul care să-ți aducă nu numai beneficii financiare. De exemplu, poți să lucrezi ca antrenor la sală și să fii plătit pentru că te antrenezi și te menții sănătos. Sau poți să lucrezi ca asistent sau meditator și să ajuți un profesor sau alți studenți cu activități legate de cursuri, teme și teste. Astfel, ești plătit să câștigi experiență într-un domeniu relevant. Poți să încerci și să pătrunzi într-un domeniu în care vrei să lucrezi pe viitor, iar astfel să acumulezi experiență valoroasă și să îți faci contacte în acest scop.

LASĂ-ȚI TIMP PENTRU TIMP LIBER

Până și studenții pot fi epuizați, așa că e important să îți acorzi timp ca să te relaxezi și să te distrezi. Bineînțeles că uneori, de exemplu când ai un termen-limită, acest lucru e mai greu, dar pe termen lung, e greu să menții un nivel înalt de performanță fără un echilibru între muncă și joacă.

Unii oameni au nevoie de mai mult timp liber decât alții, dar toată lumea are nevoie de ceva timp liber. Cât timp trebuie să petreci învățând depinde de situația ta specifică și de obiectivele tale de ansamblu. Dacă vrei să ajungi în vârf, atunci va trebui să sacrifici ceva mai mult timp decât dacă scopul tău este doar să fii puțin peste medie.

O dificultate frecventă printre studenți este să separe mental studiile de ce fac în timpul liber. Altfel spus, mulți studenți se gândesc la învățat când încearcă să se distreze, ceea ce le reduce bucuria și îi face să se simtă vinovați pentru tot ce nu au făcut. Apoi, când chiar încep să învețe, se gândesc la ce ar fi preferat să facă și se lasă distrași de rețele de socializare, jocuri sau alte activități. Ca să ieși din acest cerc vicios, e nevoie de disciplină, despre care o să vorbim mai mult în partea 3 a cărții. Pe scurt, ai multe de câștigat dacă te gândești numai la studii când studiezi și nu te gândești la studii când te relaxezi.

NU UITA SĂ FACI SPORT

*Mereu am fost convins că activitatea fizică nu este doar o cheie către sănătatea fizică, ci și către pace sufletească. În trecut, mi-am vărsat de multe ori furia și frustrarea pe un sac de box, în loc să le îndrept asupra unui prieten sau chiar asupra unui polițist. Mișcarea eliberează tensiunea, iar tensiunea distruge liniștea sufletească. Mi-am dat seama că lucram mai bine și gândeam mai clar când eram într-o formă fizică bună, așa că sportul a devenit unul dintre lucrurile din viața mea la care nu am renunțat niciodată.*⁵

Nelson Mandela

Activitatea fizică este importantă pentru a funcționa cum trebuie, mai ales în timp. Îți dă energie și rezistență. Dar cercetările despre activitate fizică și învățare arată că mișcarea sporește nu numai energia, ci și abilitatea de a învăța și de a funcționa. Așa cum zicea un titlu din *The Guardian*: „Începe să alergi și vezi cum ți se mărește creierul”.⁶ Prin urmare, exercițiile nu sunt bune numai pentru sănătate, ci te ajută și să performezi mai bine⁷. Fă-ți timp pentru mișcare în fiecare săptămână, deoarece dacă vei fi

într-o formă mai bună, timpul pe care îl petreci învățând va fi mai eficient.

Te numeri printre cei care plănuiesc adesea să facă mișcare, dar nu prea reușesc? În acest caz, nu te gânde doar că o să faci mișcare „cândva luni”. Stabilește o oră clară, ideal cu un prieten, sau fă-ți abonament la sală. Notează evenimentul în calendar, ca să-ți sporești implicarea față de el.

NU UITA SĂ DORMI

Pe când studiam la un liceu în New York, în cadrul unui program de schimb de elevi, mi s-a cerut să mă prezint în biroul directorului adjunct. „Am auzit câteva lucruri despre tine care mă îngrijorează”, mi-a zis el. Cuvintele lui m-au înspăimântat. Greșisem cu ceva? Urma să fiu exmatriculat, să mi se anuleze viza de student și să fiu trimis înapoi în Norvegia? „Cred că ar trebui să te duci la doctor”, a continuat el. Ce? A reieșit că profesoara de la cursul de dimineață observase că păream puțin distant și nu mă concentram. A bănuir că eram bolnav. M-am dus la doctor, care mi-a spus că nu eram bolnav, ci că pur și simplu nu dormeam destul.

Somnul insuficient este un obicei printre studenți. Se duc la culcare prea târziu, de obicei nu dorm bine, apoi sunt obosiți și nu se pot concentra la cursuri. Seara, încearcă să recupereze timpul pierdut în timpul zilei, apoi se duc la culcare prea târziu și ciclul o ia de la capăt.

Somnul insuficient afectează mult mai mult decât energia și starea de spirit. Toată lumea este de acord că acest lucru îți afectează și abilitatea de a învăța.⁸ Dacă în prezent nu dormi destul, fă ceva în sensul ăsta!

Ai putea răspunde: „Mă culc târziu de obicei” sau „Pur și simplu nu sunt o persoană matinală”. E păcat, pentru

că asta poate îngreuna deprinderea unor rutine mai bune de somn. Dar nu este o scuză. Oricine își poate îmbunătăți obiceiurile de somn dacă există suficientă implicare.



Gestionarea timpului – rezumat

Ce trebuie să știi:

- Gestionarea timpului implică felul cum să folosești tehnici și strategii ca să-ți maximizezi timpul.
- Timpul liber, mișcarea și somnul sunt importante pentru productivitate, mai ales pe termen lung. Asigură-te că beneficiezi din fiecare în doze suficiente.

Ce trebuie să faci:

- Să evaluezi cum îți folosești timpul cu adevărat. Identifică potențialul pentru îmbunătățiri și timpul disponibil pentru studii prin evaluarea modului în care folosești cele 168 de ore dintr-o săptămână.
- Folosește timpii morți ca să faci sarcini simple.
- Notează-ți în calendar toate programările și ține o listă cu activități – astfel vei câștiga timp și energie mentală.
- Planifică ziua și stabilește scopuri specifice pentru fiecare zi.
- Fă câte o sarcină pe rând, mai ales dacă necesită concentrare.